

Die Seele des Fußballtorwärts	12	Arbeitsplatzbeschreibung	76
Grundvoraussetzung: die Mentalität	16	Vorstellung des Torwarttrainers	76
Innere und äußere Leistungsfaktoren	21	Allgemeines Wissen und Lizenzen	79
Die Doppelrolle	30	Die Rolle im Trainer-Team	81
Der letzte Abwehrspieler	31	Technikqualitäten in der Praxis	86
Stellungsspiel und Spielbeobachtung im Wettkampf	31	Verhaltensweisen: Torwarttraining und Spielform	88
Flankenspiel	34	Am Spieltag: Das Aufwärmprogramm	91
Torlinie / 1 gegen 1	36	Am Spieltag: Spielbeobachtung und Position des Torwarttrainers	98
Der erste Angreifer	40	Vorbild	100
Das Passspiel	41	Trainingsphilosophie	101
Der Abwurf	43	Wie und bei wem trainieren?	101
Flugballspiel	44	Fazit	106
Der Handabschlag	46	Automatisieren in Varianten	106
Der aktive Torwart	51	Zeitlicher Rahmen	111
Schlüsselwörter	51	Effektivität	113
Mentale Stärke	61	1. Rücklaufaktionen	115
		2. Blick	118
		Trainingsinhalte	121

Die Analyse

Der »Lebensmittelladen«	123
Der Vergleich	123
Konsequenz	125
Technikkatalog	130
I. Frontaler Flachschuss	130
II. Seitlicher Hechtsprung	131
III. Seitlicher Flachschuss	132
IV. 1 gegen 1 Situation (Reaktionsball)	133
V. Bewegungsablauf Flankenspiel	134
VI. Faustabwehr Flankenspiel	135
VII. Hüftdrehstoß	136
VIII Abwurf	137
IX. Vollspannstoß	138
X. Seitliches Sichern von Steilpässen	139
Gedankenspiele	140
Leistungsdruck im Jugendbereich	140
Große oder kleine Torhüter	143
Macht es Sinn, zuerst jüngere Torhüter zu trainieren?	145
Menschenführung	148
Der Profifußball	148
Der höherklassige Amateurfußball	149
Der unterklassige Amateurfußball	150
Der Jugendfußball auf Breitensport- und Leistungssportebene	152
Rollenspiele	154
Formular Torwartdisziplin:	158
1-gegen-1-Verhalten	158
Formular Gesamtrepertoire	160
Formular Wettkampfstatistik	164
Formular TW-Vergleich	168
Formular Saisonresümee	170
DVD und Sitzungen	171
DVD- Analyse	171
Der Torwarttest	173
Leistungsfördernde Sitzungen	178
Schlusswort	180
Torwartspiel – nur ein Spiel?	181
Dank des Autors	183
Impressum	184